



Op 17 juli 2014 stortte vlucht MH17 van Malaysia Airlines neer in Oekraïne. Alle 298 inzittenden kwamen daarbij om het leven. Een van de slachtoffers is mijn vader. Hij was onderweg naar Surabaya voor de uitvaart van zijn moeder. Een dag voor de ramp was mijn oma onverwachts overleden.

Na de vliegramp heb ik samen met een andere nabestaande Stichting Vliegramp MH17 opgezet met de hulp van Slachtofferhulp Nederland en ARQ Kenniscentrum Impact van Rampen en Crisis. Doordat de informatiestroom richting ons nabestaanden lastig verliep in de eerste periode na de vliegramp en vanwege de complexiteit van de ramp in oorlogsgebied, vond ik het belangrijk om samen te werken met andere nabestaanden. Ik ben bijna drie jaar actief geweest bij de opzet en als bestuurslid in de stichting. Drie jaar na de vliegramp werd het Nationaal Monument MH17 in Vijfhuizen geopend. Ik besloot dat dit moment symbolisch mijn laatste dag werd bij Stichting Vliegramp MH17.

Na de vliegramp ging ik geleidelijk weer werken als behandelaar in de verslavingszorg.

Door mijn werkzaamheden in de verslavingszorg werd ik mij ervan bewust hoe cruciaal lotgenotencontact is. In de verslavingszorg is lotgenotencontact een vast onderdeel van de behandeling. Patiënten krijgen een combinatie van groepstherapie en individuele therapie. Daarnaast bezoeken veel verslaafden in herstel meetings of zelfhulpgroepen om clean te blijven. Ik werkte toen ook regelmatig samen met ervaringsdeskundigen en zag dat een patiënt soms makkelijker iets aan kon nemen van iemand die hetzelfde heeft meegemaakt.

Terugblikkend werd ik mij ook bewust dat de stichting een belangrijke rol heeft gespeeld in mijn eigen herstelproces, met name door het lotgenotencontact. In de stichting begrepen we elkaar als nabestaanden en gaven we elkaar ook steun. Soms was een blik al voldoende. Niet alleen heb ik dit ervaren met nabestaanden van de MH17, maar ook in de contacten die ik had met nabestaanden van andere vliegrampen. In mijn werk als GZ-psycholoog ben ik hierdoor anders gaan kijken naar de kracht van lotgenotencontact en groepstherapie.

Na de vliegramp vond ik het lastig wanneer patiënten mij voor de afspraak gingen opzoeken via internet. Ik weet nog goed dat een patiënt aan het einde van zijn behandeling wat beschaamd aangaf dat hij me voor onze eerste afspraak via internet had opgezocht. Toen hij dit zei merkte ik dat ik mij wat ongemakkelijk voelde, omdat ik geleerd had om werk en privé gescheiden te houden. Hij gaf aan dat mijn persoonlijk verlies steunend was, omdat hij zag dat ik mijn leven ook kon oppakken na zo'n ingrijpende gebeurtenis. Hoewel we hele andere dingen hebben meegemaakt, gaf dit hem hoop en kracht bij lastige momenten in zijn herstelproces van verslaving. Ondanks dat het belangrijk is om de professionele afstand te behouden, leerde deze patiënt mij dat het ook soms helpend kan zijn als je je eigen kwetsbaarheden laat zien. Want de behandelaar, is immers ook maar een mens.

## Samen sta je sterker



Foto website Stichting Vliegramp MH17

Het Nationaal Monument MH17

**Naomi Tamtelahitu** – GZ-psycholoog en sinds 1 oktober 2022 werkzaam bij ARQ Centrum'45.